

Kin-Ball: Seestern

In dieser Übung geht es um Reaktion und Schnelligkeit. Auf Zuruf sprinten die Schüler zum Ball hin. Dieser Teamwettkampf ist optimal zum Aufwärmen geeignet.

Drei Teams sternförmig um den Riesenball platzieren. Die Lehrperson nummeriert alle Spieler der einzelnen Reihen, bei «1» beginnend. Ruft die Lehrperson eine Nummer auf, müssen alle Spieler mit dieser Nummer in die Sternmitte rennen und den Ball berühren. Wer den Ball zuerst berührt, holt einen Punkt für sein Team.



Variationen

- Die aufgerufenen Spieler müssen zuerst um ihre Reihe herum rennen und dann den Ball berühren gehen.
- Statt einer Zahl hat jeder Spieler eine Farbe (z. B. die Nummer 1 ist blau, usw.). Die Lehrperson ruft nicht, sondern hält eine Farbe (z. B. farbige Plastikteller) auf, um das Startsignal zu geben.

Quelle: mobilepraxis 69/2010, Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO